Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №10» г. Зимы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено:  ШМО учителей  физической культуры  Протокол №1 от 23.08.2024г. | Согласовано:  методический  совет  Протокол№1  от 25.08.24г. | Утверждено:  Зам. директора по УВР  Михайлова В.М.  Приказ №160/4  от 28.08.2024г. |

Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся по АООП с ОВЗ ЗПР

2024-2025 учебный год

Составитель:

Лапшина Оксана Владимировна

учитель физической культуры,

I квалификационной категории

г. Зима

**Пояснительная записка.**

Адаптированная рабочая программа разработана на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья с задержкой психического здоровья

*Характеристика обучающейся с ЗПР.*

Ученики со средним уровнем способностей и мотивацией к учению, испытывает выраженные затруднения в усвоении учебного материала, обусловленные недостаточными познавательными способностями, нарушениями в организации деятельности и поведения. Отбор содержания учебного материала производится с учетом психологических и социально-возрастных потребностей ребенка. Упрощены наиболее сложные для понимания темы, сокращен объем изучаемого материала и снижены требования к знаниям и умениям ученицы, предлагаются дифференцированные задания.

У учащихся с задержкой психического развития, обучающейся по адаптированной основной общеобразовательной программы в условиях инклюзивного обучения, особые образовательные потребности заключаются в:

• учете особенностей работоспособности при организации учебно- воспитательного процесса;

• учете специфики саморегуляции при организации учебно-воспитательного процесса;

• обеспечении специальной помощи подростку в осознании и преодолении трудностей саморегуляции деятельности и поведения, в осознании ценности волевого усилия;

• обеспечении постоянного контроля за усвоением учебных знаний для профилактики пробелов в них вместе с щадящей системой оценивания.

Логика и структура изучения предмета остаются неизменными. Последовательность изучения разделов и тем остается прежней, что способствует раскрытию личностного потенциала обучающейся с ЗПР**.**Адаптированная рабочая программа предоставляет возможность обучающейся развиваться в своем персональном темпе, исходя из собственных образовательных способностей и интересов, независимо от состояния здоровья, наличия физических недостатков и предоставить возможность социализации в процессе изучения учебного предмета «Физическая культура».

*Коррекционная работа по физической культуре предусматривает:*

* обогащение чувственного опыта;
* коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
* формирование навыков общения, предметно – практической и познавательной деятельности.
* по развитию и коррекции отклонений в когнитивной сфере;
* работу с эмоционально мотивационной сферой;
* развитие свойств внимания;
* развитие объема механической и смысловой памяти;
* ориентацию в пространстве тела;
* отвлечённую ориентировку в пространстве;
* пространственную ориентировку в плане;
* на обучение самоконтролю;
* на развитие произвольности.

*Адаптированной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:*

* беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
* выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
* выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
* самостоятельное выполнение упражнений; ―занятия в тренирующем режиме;
* развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

**Планируемые результаты.**

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

            — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Выпускник научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* характеризовать роль и значение, ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

**Выпускник научится:**

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и массу тела).

**Выпускник получит возможность научиться:**

* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

**Выпускник научится:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам.

**Содержание учебного предмета**

**Основы знаний о физической культуре. В процессе уроков.**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Наличие потребности учащихся к познавательной деятельности.

**Легкая атлетика.**

Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по охране труда при занятии легкой атлетикой.бег с ускорением 40–50 м, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. бег с ускорением 50–60 м. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. Прыжок в высоту с 3-5беговых шагов способом перешагивания. Прыжок в высоту с 5 -7 беговых шагов способом перешагивания. Бег в медленном темпе до 2 минут. Бег в равномерном темпе.

**Кроссовая подготовка.**

Равномерный бег 8 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Прохождение дистанции 1 – 1.5 км. Круговая тренировка.

**Подвижные игры с элементами баскетбола.**

Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.

Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Терминология баскетбола. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Ведение мяча в движении шагом. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо Подача мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в пионербол. Развитие скоростно –силовых способностей.

**Гимнастика.**

Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ

Акробатические соединения из 2-4 элементов. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Лазание по канату в три приема. Развитие силовых способностей. ОРУ в колоннах. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Подтягивание в висе лежа. Поднимание прямых ног в висе.

**Подвижные игры.**

На материале раздела подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Физическая культура и здоровый образ жизни человека  Олимпийские игры древности | 1 | 0 | 1 |
| 2 | Составление дневника по физической культуре  Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности | 1 | 0 | 1 |
| 3 | Определение состояния организма Организация и проведение самостоятельных занятий | 2 | 0 | 1 |
| 4 | Спринтерский бег | 1 | 0 | 1 |
| 5 | Спринтерский бег | 1 | 0 | 1 |
| 6 | Гладкий равномерный бег | 1 | 0 | 1 |
| 7 | Гладкий равномерный бег | 1 | 0 | 1 |
| 8 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 | 1 | 1 |
| 9 | Эстафетный бег | 1 | 0 | 1 |
| 10 | Эстафетный бег | 1 | 0 | 1 |
| 11 | Прыжки с разбега в длину и в высоту | 1 | 0 | 1 |
| 12 | Прыжки с разбега в длину и в высоту | 1 | 0 | 1 |
| 13 | Равномерный бег 12 мин | 1 | 1 | 1 |
| 14 | Метание малого мяча на дальность | 1 | 0 | 1 |
| 15 | Кроссовая подготовка | 1 | 0 | 1 |
| 16 | Легкоатлетические эстафеты | 1 | 0 | 1 |
| 17 | Кроссовая подготовка | 1 | 0 | 1 |
| 18 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 | 0 | 1 |
| 19 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 | 0 | 1 |
| 20 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 | 0 | 1 |
| 21 | Кувырок вперёд и назад в группировке | 1 | 0 | 1 |
| 22 | Кувырок вперёд ноги «скрестно» | 1 | 0 | 1 |
| 23 | Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 | 0 | 1 |
| 24 | Комбинация из ранее изученных элементов | 1 | 1 | 1 |
| 25 | ОРУ с гимнастической скамейкой | 1 | 0 | 1 |
| 26 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 | 0 | 1 |
| 27 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине | 1 | 0 | 1 |
| 28 | Передача мяча после отскока от пола | 1 | 0 | 1 |
| 29 | Передача мяча после отскока от пола | 1 | 0 | 1 |
| 30 | Ловля мяча после отскока от пола | 1 | 0 | 1 |
| 31 | Ловля мяча после отскока от пола | 1 | 0 | 1 |
| 32 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 | 0 | 1 |
| 33 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 | 0 | 1 |
| 34 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 1 | 0 | 1 |
| 35 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 1 | 0 | 1 |
| 36 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 | 0 | 1 |
| 37 | Упражнения в ведении мяча | 1 | 0 | 1 |
| 38 | Упражнения на передачу и броски мяча | 1 | 0 | 1 |
| 39 | Судейство и правила игры | 1 | 1 | 1 |
| 40 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 |
| 41 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 |
| 42 | Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 | 0 | 1 |
| 43 | Прямая нижняя подача мяча | 1 | 0 | 1 |
| 44 | Приём и передача мяча снизу | 1 | 0 | 1 |
| 45 | Прием мяча в парах | 1 | 0 | 1 |
| 46 | Прием и передача мяча в группах | 1 | 0 | 1 |
| 47 | Приём и передача мяча сверху | 1 | 0 | 1 |
| 48 | Верхняя прямая подача мяча | 1 | 0 | 1 |
| 49 | Верхняя прямая подача мяча | 1 | 0 | 1 |
| 50 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 | 0 | 1 |
| 51 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 | 0 | 1 |
| 52 | Перевод мяча за голову | 1 | 0 | 1 |
| 53 | Перевод мяча за голову | 1 | 0 | 1 |
| 54 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 |
| 55 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 1 | 1 |
| 56 | Средние и длинные передачи мяча по прямой | 1 | 0 | 1 |
| 57 | Тактические действия при выполнении углового удара | 1 | 0 | 1 |
| 58 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии | 1 | 0 | 1 |
| 59 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 |
| 60 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 |
| 61 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 |
| 62 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 | 0 | 1 |
| 63 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 | 0 | 1 |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 | 0 | 1 |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м | 1 | 0 | 1 |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | 0 | 1 |
| 67 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени | 1 | 0 | 1 |
| 68 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени | 1 | 0 | 1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 5 | 68 |